


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОУКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора школы

 Борзенкова А.В.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор ОГБОУ
«Новоуколовская СОШ»
Конищева С.А.
Приказ № 533 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подготовка к сдаче норм ГТО»
4 «А», «Б» классы

Новоуколово, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования и плана внеурочной деятельности ОГБОУ "Новоуколовская СОШ" Белгородской области, с учетом авторской программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. 63с.

Рабочая программа ориентирована на использование пособия: Матвеев А. П. Учебник «Физическая культура. 4 класс», М.: Просвещение, 2019.

Назначение программы и направление внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Целью программ является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;
- учебно -познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

Учащийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Содержание программы	Форма организации видов деятельности
Знания о физической культуре	
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.	Час познания, беседа
Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).	Час познания, беседа
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	Час познания, беседа
Физическое совершенствование	
<p>Легкая атлетика: Бег на 30 м. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча теннисного мяча в цель с дистанции 6м.</p>	Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.
<p>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах, эстафеты.</p>	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
Способы физкультурной деятельности	
«Весёлые старты». «Спортивный праздник ГТО»	Спортивное соревнование

Раздел. 4 Календарно - тематическое планирование 4 А класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
1	Вводный инструктаж. «Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования».	1	06.09	
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (9 часов)			
2	Челночный бег 3—10 м	1	13.09	
3	Бег на 30 м	1	20.09	
4	Смешанное передвижение на 1 км	1	27.09	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	04.10	
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	11.10	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	18.10	
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	25.10	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	08.11	
10	Метание теннисного мяча в цель	1	15.11	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	22.11	
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
12	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).	1	29.11	
	«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)			
13	Передвижение на лыжах	1	06.12	
14	Передвижение на лыжах	1	13.12	
15	Передвижение на лыжах	1	20.12	
16	Передвижение на лыжах	1	27.12	

	«ОФУ на материале подвижных игр» (6 часов)			
17	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	1	10.01	
18	Подвижные игры с выполнением прыжков	1	17.01	
19	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1	24.01	
20	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1	31.01	
21	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие гибкости	1	07.02	
22	Эстафеты с выполнением упражнения бега, прыжков, метания.	1	14.02	
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
23	Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1	21.02	
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)			
24	Челночный бег 3—10 м	1	28.02	
25	Бег на 30 м	1	06.03	
26	Смешанное передвижение на 1 км	1	13.03	
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	20.03	
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	03.04	
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	10.04	
30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	17.04	
	« Способы физической культуры» (4 часа)			
31	«Спортивный праздник ГТО»	1	24.04	
32	«Спортивный праздник ГТО»	1	08.05	
33	«Весёлые старты».	1	15.05	
34	Промежуточная аттестация	1	22.05	
	Итого	34		

Раздел. 5 Календарно - тематическое планирование 4 Б класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
1	Вводный инструктаж. «Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования».	1	05.09	
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (9 часов)			
2	Челночный бег 3—10 м	1	12.09	
3	Бег на 30 м	1	19.09	
4	Смешанное передвижение на 1 км	1	26.09	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	03.10	
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	10.10	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	17.10	
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	23.10	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	07.11	
10	Метание теннисного мяча в цель	1	14.11	
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	21.11	
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
12	Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях).	1	28.11	
	«Физическое совершенствование - Лыжные гонки» (4 часа)			
13	Передвижение на лыжах	1	05.12	
14	Передвижение на лыжах	1	12.12	
15	Передвижение на лыжах	1	19.12	
16	Передвижение на лыжах	1	26.12	
	«ОФУ на материале подвижных игр» (6 часов)			

17	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега	1	09.01	
18	Подвижные игры с выполнением прыжков	1	16.01	
19	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1	23.01	
20	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1	30.01	
21	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие гибкости	1	06.02	
22	Эстафеты с выполнением упражнения бега, прыжков, метания.	1	13.02	
	«Знания о физической культуре» (1 час)			
23	Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1	20.02	
	«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)			
24	Челночный бег 3—10 м	1	27.02	
25	Бег на 30 м	1	05.03	
26	Смешанное передвижение на 1 км	1	12.03	
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	19.03	
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1	02.04	
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	09.04	
30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	16.04	
	« Способы физкультурной деятельности» (4 часа)			
31	«Спортивный праздник ГТО»	1	23.04	
32	«Спортивный праздник ГТО»	1	07.05	
33	«Весёлые старты».	1	14.05	
34	Промежуточная аттестация	1	21.05	
	Итого	34		

Используемая литература

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. ФГОС. Кузнецов В.С. Издательство: Просвещение, 2016 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
3. Матвеев А. П. Учебник «Физическая культура. 4 класс», М.: Просвещение, 2019.